

Ansiedad en la etapa universitaria, ¿qué herramientas hay para paliarla?: Una revisión exploratoria

Erika Montesdeoca-Luján^a, Ainara Pérez-Pérez^a, Irene Cabrera-Cuervo^a, Carmen-Delia Marrero-Medina^b

^aEstudiante del Grado en Enfermería. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria; ^bProfesor del Grado en Enfermería. Departamento de Enfermería. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

RESUMEN

La ansiedad se trata de un trastorno que cada vez afecta más a la población mundial siendo los estudiantes universitarios un grupo de riesgo a padecer dicho trastorno, por ello, la importancia de conocer acerca de las herramientas para paliar los síntomas relacionados con esta afección. Para ello, se ha llevado a cabo una búsqueda avanzada de investigaciones en fuentes como CINAHL, Scielo y PUBMED donde han sido descartados aquellos artículos que superaban los 5 años de antigüedad, los que no hablaban sobre este grupo de personas en concreto y se ha obtenido como resultado 12 artículos que hablan sobre las diferentes terapias existentes que son efectivas como por ejemplo la meditación, la musicoterapia, el uso de probióticos, entre otras.

Palabras claves: ansiedad, estudiantes, terapia.

1. INTRODUCCIÓN

La ansiedad consiste en aquel mecanismo de adaptación imprescindible para la supervivencia del ser humano que hace posible el desarrollo y el funcionamiento de este, pues se relaciona con la respuesta a aquellos estímulos amenazantes tanto externos como internos de nuestro propio organismo. Sin embargo, si esta respuesta se alarga en el tiempo sin que dichos estímulos se encuentren presentes se podría transformar en lo que se denomina “trastorno de ansiedad” que se caracteriza por el miedo y la preocupación constante, emociones que aparecen en situaciones que no suponen una amenaza real para la persona^{1,2}.

Se ha podido comprobar debido a la realización de varias investigaciones una relación estrecha entre las experiencias adversas en la infancia (ACE) y la ansiedad en los estudiantes universitarios. Las ACE unidas a que se trata una etapa de cambio suponen un factor de riesgo a padecer dichos trastornos. Este periodo de la vida donde la exigencia, la constancia, la carga de trabajo y en algunos casos la separación de su familia puede desencadenar la aparición de los trastornos de ansiedad. Un estudio realizado en estudiantes de la Universidad San Jorge de Zaragoza demostró que de 1311 estudiantes el 23,5% sufrían ansiedad en mayor o menor grado, siendo más prevalente en mujeres que en hombres. En comparación con un estudio realizado en una Universidad en el sur de Chile en 2020 demostró que de 186 estudiantes el 53,20% sufrían síntomas relacionados con la ansiedad³⁻⁵.

Si bien la ansiedad es parte de la vida diaria y necesaria para la supervivencia, cuando se vuelve patológica altera toda la vida de la persona, disminuyendo su salud y su calidad de vida. El personal de enfermería está cualificado para constituirse como un recurso de afrontamiento de la ansiedad para los usuarios y, es por ello, por lo que a lo largo de la carrera universitaria se dan las herramientas existentes no solo para poder ser agentes de ayuda sino también para poder paliar la ansiedad a lo largo nuestra trayectoria académica. Es de suma importancia, que los profesionales enfermeros conozcan en qué consisten y cómo afectan este tipo de trastornos en los adolescentes que lo sufren, para así poder llevar a cabo unos cuidados de calidad, poniendo en marcha la diversidad de acciones existentes que posibilitan al individuo a superar este estado de ansiedad. El objetivo de esta revisión bibliográfica es conocer las herramientas existentes en la práctica enfermera para paliar los síntomas de la ansiedad en estudiantes universitarios.

2. METODOLOGÍA

Para poder dar respuesta al objetivo nombrado en el apartado anterior se ha realizado una revisión bibliográfica de tipo narrativa de documentos científicos sobre el trastorno de ansiedad en la etapa universitaria. Además, para ello se formuló una pregunta de investigación con el formato PICO (Patient/Intervention/Comparison/Outcome): ¿Cuáles son las herramientas existentes para paliar los síntomas en estudiantes universitarios? Esto, se llevó a cabo desde el mes de noviembre de 2022 hasta el mes de marzo de 2023. Para ello se consultaron las siguientes bases de datos como Medline

(PUBMED), Scielo y CINAHL. Para la realización de dicha revisión se utilizó la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). Destacar que no se ha empleado ningún protocolo de revisión. Los descriptores o palabras claves que se emplearon tanto en español (según Descriptores de Ciencias de la Salud [DeCS]) como en inglés (según Medical Subjects Headings [MeSH]) son los que se representan en la tabla 1.

Tabla 1. Descriptores utilizados. Fuente: Elaboración propia.

Palabras claves	DeCS	MeSH
Ansiedad	Ansiedad	Anxiety
Trastorno de ansiedad	Trastornos de ansiedad	Anxiety disorders
Estudiantes	Estudiantes	Students
Terapia	Terapia	Therapy

Como es de gran importancia y no aparece en los MeSH se hizo uso del término “academic”.

En cuanto a los criterios de inclusión, para delimitar la búsqueda de los artículos utilizados en esta revisión bibliográfica, se han seleccionado aquellos documentos que están relacionados con los tipos de abordaje existentes para los trastornos de ansiedad en estudiantes universitarios, los que no superaban los cinco años de antigüedad que estuviesen tanto en español como en inglés, así como se seleccionaron los documentos relacionados con ensayos clínicos, ensayos controlados aleatorizados y metaanálisis.

En relación con los criterios de exclusión se descartaron aquellos artículos que hablaban sobre los trastornos de ansiedad, pero no relacionados con la etapa universitaria; aquellos que superaban los 5 años de antigüedad (anteriores a 2018), así como también los que hablaban de la ansiedad en época de SARS-CoV-2 y los que no era posible la lectura completa del texto.

Se realizó una búsqueda la cual se limitó a artículos que tenían mayor relevancia con el objetivo del trabajo. Para ello, se ha usado como estrategia de búsqueda los descriptores en Ciencias de la Salud junto con el operador booleano “and”. Finalmente fueron seleccionados un total de 12 artículos que se recogen en la tabla 2:

Tabla 2: Estrategia de búsqueda de artículos científicos. Fuente: elaboración propia.

Fuente de información	Estrategia de búsqueda	N.º de artículos encontrados	N.º de artículos seleccionados
Scielo	Ansiedad AND Estudiantes AND Terapia	7	1
CINAHL	Anxiety AND academic AND therapy	66	1
PUBMED	Anxiety disorders AND Students AND Therapy	49	7
	Anxiety AND Therapy AND Academic	21	3

3. RESULTADOS

Tras la lectura detallada de los documentos científicos han sido seleccionados 12 artículos para abordar el objetivo anteriormente planteado. La estrategia de selección y cribado de artículos se presenta en la figura 1 mediante diagrama de flujo PRISMA:

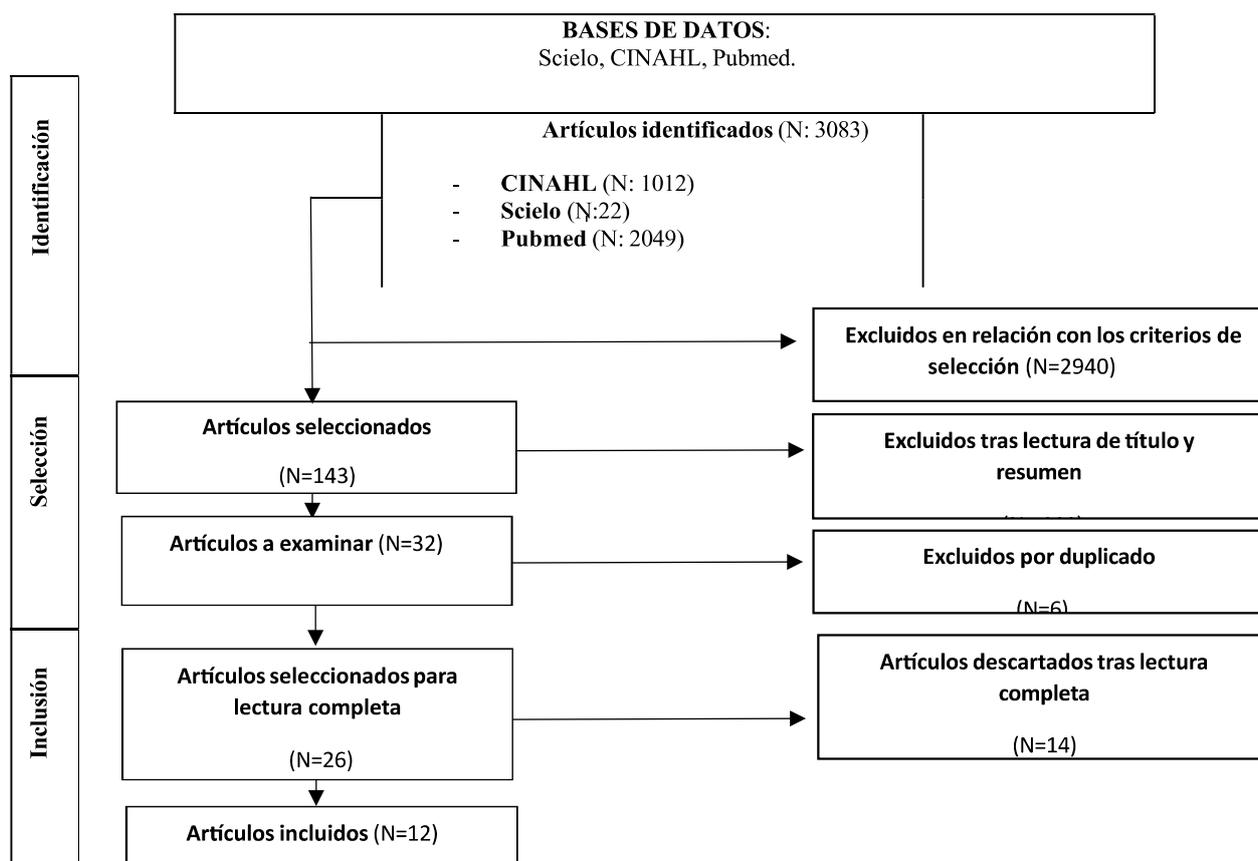


Figura 1: Estrategia de búsqueda en base de datos. Fuente: elaboración propia a partir de Criterios PRISMA.

A continuación, se detalla el autor, el año de publicación, el tipo de estudio, sus objetivos y los resultados principales de estos en la tabla 3:

Tabla 3: Resultados de la búsqueda. Elaboración propia.

Autor Año	País Entorno	Tipo de estudio	Objetivo	Resultados
Carpena M, 2018 ⁶ .	Brasil, Universidad	Ensayo controlado no aleatorizado	Evaluar el efecto de un entrenamiento de meditación focalizada de seis semanas sobre los síntomas de depresión y ansiedad en una muestra de estudiantes universitarios brasileños y realizar un seguimiento de 6 y 12 meses después de la intervención.	El entrenamiento en meditación es eficaz en la reducción de los síntomas relacionados con la ansiedad, siendo efectiva únicamente en aquellos que hacen un uso continuo de esta herramienta.
Fleckenstein J, 2018 ⁷ .	Alemania, Universidad.	Ensayo piloto aleatorizado	Reproducir los efectos descritos de la acupuntura en Heart 7 sobre la ansiedad de una manera estandarizada.	La terapia mediante acupuntura en Heart 7 no demostró ningún efecto sobre la ansiedad, pero si se pudo observar que el cortisol alcanzó su punto máximo 20 minutos después y la amilasa pasados 10 minutos.

Autor Año	País Entorno	Tipo de estudio	Objetivo	Resultados
Howell A, 2019 ⁸ .	EE. UU., Universidad.	Ensayo controlado aleatorizado	Abordar las lagunas en la literatura con respecto a los programas efectivos de prevención de trastornos de ansiedad para estudiantes de posgrado en medicina y ciencias de la salud.	La TCC (terapia cognitivo conductual) en la web mostró que la WebCBT puede ser una herramienta de ayuda para prevenir la ansiedad en los estudiantes universitarios sobre todo en aquellos con síntomas leves.
Jacyntho M, 2019 ⁹ .	Brasil, Universidad.	Ensayo clínico	Investigar los efectos de un procedimiento de intervención conductual que incluía VRE (exposición de realidad virtual), refuerzo diferencial de la conducta y análisis funcional de la conducta de los participantes con ansiedad de hablar en público.	La terapia de exposición de realidad virtual facilitó cambios en el repertorio verbal, control de estímulos y modificaciones en las respuestas de ansiedad.
Vorontsova-Wenger O, 2019 ¹⁰ .	Suiza, Universidad.	Ensayo controlado aleatorizado	Evaluar la efectividad de una intervención breve de atención plena sobre los síntomas de ansiedad, estrés y depresión, así como sobre la inhibición de las respuestas dominantes y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.	Una intervención de un breve periodo de tiempo basada en el mindfulness demostró una disminución de los niveles de ansiedad, así como un impacto fructuoso en el rendimiento académico de los estudiantes.
Kyong H, 2019 ¹¹ .	Corea, Universidad.	Ensayo controlado aleatorio.	Identificar los efectos individuales y combinados de la aromaterapia y la musicoterapia sobre la ansiedad ante los exámenes, el estado de ansiedad, el estrés y las habilidades fundamentales de enfermería entre estudiantes de enfermería en Corea.	La aromaterapia combinada con la musicoterapia produjo una disminución de la ansiedad preexámenes y un mayor rendimiento de las habilidades fundamentales de enfermería, en comparación con la realización de ambas por separado.
Tran N, 2019 ¹² .	EE. UU., Universidad.	Ensayo controlado aleatorio.	Examinar de forma realista los efectos de los probióticos en su conjunto sobre la salud psicológica, en particular, la ansiedad y los factores relacionados con la ansiedad y su control.	Se observó un efecto positivo de los probióticos sobre la mejora en la ansiedad por pánico, la ansiedad neurofisiológica y un aumento en la regularización del estado de ánimo negativo.
Zaboski B, 2019 ¹³ .	EE. UU., Universidad	Ensayo controlado aleatorizado.	Investigar si las calificaciones generales de la ansiedad social mejorarían para los estudiantes universitarios en el grupo de terapia de exposición.	La terapia cognitivo-conductual grupal con exposición se trata de una herramienta efectiva en el tiempo para paliar los síntomas relacionados con la ansiedad social.
Khoramnia S, 2020 ¹⁴ .	Irán, Universidad	Ensayo clínico aleatorizado	Evaluar la efectividad en pacientes con ansiedad social de la terapia de aceptación y compromiso para los síntomas psicológicos, incluida la dificultad en la regulación de las emociones, la poca flexibilidad psicológica arraigada en la evitación experiencial, la autocompasión y la vergüenza externa.	La terapia de aceptación y compromiso reduce los síntomas relacionados con trastornos de ansiedad social, así como la vergüenza externa y la imposibilidad de la regulación emocional en estudiantes.
Usichenko T, 2020 ¹⁵ .	Alemania, Universidad	Investigación aleatoria cruzada	Comparar la estimulación auricular con escritura expresiva y con la condición sin intervención, para el tratamiento de la ansiedad ante los exámenes.	La estimulación auricular redujo la ansiedad y mejoró la calidad del sueño previo a los exámenes. Se pudo comprobar que la escritura expresiva no era tan efectiva.

Autor Año	País Entorno	Tipo de estudio	Objetivo	Resultados
Simón N, 2020 ¹⁶ .	EE. UU., Universidad	Ensayo clínico aleatorizado	Evaluar si el yoga (kundalini yoga) y la terapia cognitiva conductual (TCC) para el TAG (trastorno de ansiedad generalizada) son más efectivos que una condición de control (educación sobre el estrés) y si el yoga no es inferior a la TCC para el tratamiento del TAG.	Se comprobó que la eficacia para los trastornos de ansiedad generalizada del TCC frente al yoga Kundalini sigue siendo mayor y, por lo tanto, es el tratamiento de elección en estas.
Cigdem A, 2023 ¹⁷ .	Turquía, Universidad	Estudio cuasiexperimental	Determinar los efectos de la meditación de visualización en la salud y el bienestar y los niveles de motivación orientados al logro de los estudiantes.	Se demostró que la meditación de visualización incrementó, de manera exponencial, la motivación de los estudiantes y disminuyó la ansiedad en los mismos.

4. DISCUSIÓN

Los cambios inesperados que se producen en esta etapa de la vida pueden ocasionar problemas a nivel fisiológico, sociocultural y psicológicos por lo que se ha podido observar que las terapias que involucran el cuerpo y la mente como la meditación puede ser beneficiosas en los estudiantes universitarios con trastornos de ansiedad. En el estudio de Carpena M. se observó que la meditación promovió la disminución de los síntomas relacionados con la ansiedad. De la misma manera, la puntuación en el inventario de Ansiedad de Beck fue menor en aquellos individuos que siguieron meditando pasados 6 meses. Por lo que los resultados de dicho estudio apoyan que la meditación puede tener efectos sustentables sobre aquellos que continúan practicándola a lo largo del tiempo. Asimismo, en otro estudio, realizado por Cigdem A. se pudo comprobar que la meditación de visualización producía un aumento en los niveles de la motivación de logro y un descenso de la ansiedad en los estudiantes que participaron en la investigación. Dicho incremento de la motivación puede estar relacionado con la creación de una emoción positiva en la autoconciencia^{6,17}.

A pesar de la variedad de terapias psicológicas existentes podemos encontrar también otras alternativas como la medicina complementaria, un ejemplo de esta sería la acupuntura o estimulación auricular. En su estudio, Fleckenstein J, menciona que el tratamiento basado en la acupuntura Heart 7 (siendo este un punto de acupuntura específico del corazón) no demostró ningún cambio sobre la respuesta fisiológica en un entorno basado en la ansiedad estandarizada, aunque si se observó un aumento de los péptidos cortisol y la amilasa menor de lo esperado. En comparación al estudio realizado por Usichenko T. donde se obtuvo que la estimulación auricular (de los puntos de acupuntura de las zonas inervadas por los nervios craneales y cervicales) tuvo mejores resultados como terapia de la ansiedad preexamen que la escritura expresiva (la relevación de las emociones y pensamientos a través de la escritura). Asimismo, los participantes también comunicaron una mejoría en la calidad del sueño la noche previa al examen después de haber sido intervenidos por estimulación auricular. Además, la actividad de la hormona alfa-amilasa salival fue menor antes del examen después de la intervención de ambas terapias, por lo que, estas pueden contribuir a realizar cambios del sistema nervioso autónomo produciendo un efecto ansiolítico en los usuarios. Sin embargo, la falta de investigaciones sobre la alfa-amilasa salival tras situaciones libres de estrés imposibilita dicha conclusión^{7,15}.

Debido a que los expertos habían demandado más programas de desarrollo de resiliencia psicológica en estudiantes universitarios, Howell A. realizó un estudio sobre la eficacia de la terapia cognitiva conductual basada en la web (WebCBT) para la prevención de los síntomas de ansiedad en estos. Se corroboró que la gravedad de los síntomas de ansiedad en aquellos participantes que habían sido asignados a la WebCBT era menor que los que no. Así como también dicho estudio demostró que aquellos estudiantes que al comienzo del curso escolar presentaban ansiedad leve podían obtener mayores beneficios de la prevención de la WebCBT. Sin embargo, dicha Web no impidió al completo el desarrollo de los síntomas de ansiedad⁸.

La ansiedad social se trata de un tipo de trastorno que afecta a la vida diaria de las personas que lo padecen pues, imposibilita que estas se relacionen como desearían. Por esto es importante indagar sobre los tipos de terapia que pueden ser de ayuda para que así no interfiera en el bienestar de la persona. En un estudio realizado por Jacyntho M, cuyo objetivo fue la investigación de las consecuencias de un método de intervención de la conducta que comprendía VRE (exposición de realidad virtual), refuerzo diferencial y análisis funcional de la conducta de aquellos participantes que presentaban ansiedad al hablar en público, los participantes transmitían que al avanzar el estudio sentían niveles más bajos de ansiedad y mayor tranquilidad al hablar de cara al público. De la misma forma, un estudio realizado por Khoramnia S. sobre la

terapia de aceptación y compromiso (ACT) en universitarios con trastorno de ansiedad social verificó que dicha terapia ayudaba a disminuir la vergüenza extrema y la ansiedad social, así como también incrementó la flexibilidad psicológica y la autocompasión. Debido a que dicho tipo de trastorno son extenuantes es de suma importancia procurar disminuir los síntomas que este conlleva, por lo que se mostró que la ACT podría ser una herramienta eficaz. Por otro lado, el estudio que realizó Zaboloski B. también trata sobre la ansiedad social pero esta vez sobre la eficacia de la terapia de exposición grupal en estudiantes que poseían este tipo de trastornos. En dicha investigación se obtuvieron mejores resultados en el grupo de terapia que en el de control, donde el grupo de terapia recibió educación psicológica de la ansiedad social y la terapia cognitivo-conductual con exposición y prevención y respuesta (TCC ERP) participando en exposiciones de forma frecuente (por ejemplo, preguntando a una persona que no conocía sobre alguna dirección). Sin embargo, el miedo a la evaluación negativa aumentó en comparación al inicio del tratamiento. No obstante, pese a esta exacerbación del miedo a la evaluación negativa los participantes sentían una mejoría al final del estudio^{9,13,14}.

Es normal sentirse ansioso en algunos momentos de tu vida, como ante un examen, sin embargo, cuando dicha preocupación se vuelve excesiva y en una variedad de situaciones con una dificultad para controlarla aparece lo que se conoce como “trastorno de ansiedad generalizada” haciendo que esta esté presente en la mayoría de los días. En un estudio realizado por Simón N, sobre la efectividad de la TCC y el yoga Kundalini (KY) en estudiantes universitarios con TAG (trastorno de ansiedad generalizada) mostró que el KY tenía efectos ansiolíticos a corto plazo en los participantes que tenían un diagnóstico primario de TAG. Sin embargo, en el seguimiento a largo plazo sobre la efectividad de dichas terapias se encontraron con que la TCC poseía mayor eficacia a los 6 meses de seguimiento y, por el contrario, en cuanto al KY la tasa de respuesta fue solo alta justo después del tratamiento. Por lo que se puede confirmar que la TCC sigue siendo el tratamiento de elección en aquellas personas con un TAG. Asimismo, debido a la dificultad para ser atendido por profesionales de la salud mental, el yoga podría realizar una función alternativa en el tratamiento del TAG debido a su mayor accesibilidad¹⁶.

La ansiedad puede ser un impedimento tanto en el rendimiento académico como en la realización de las actividades enfermeras pudiendo hacer que tu potencial se vea perjudicado. En un estudio realizado por Vorontsova-Wenger O, sobre los efectos de una intervención de un breve periodo de tiempo basada en el mindfulness en los universitarios, se concluyó que la MBI (Intervención basada en el Mindfulness) podía ayudar a minimizar los síntomas psicopatológicos relacionados con la ansiedad en estudiantes universitarios. Así como también esto tuvo beneficios sobre el rendimiento académico, pues los estudiantes que pusieron en práctica el Mindfulness tuvieron una mejoría en las calificaciones. Además, Kyong G. realizó un estudio sobre la aromaterapia combinada con la musicoterapia donde mostró que dicha asociación producía una disminución notable de la ansiedad preexamen, la ansiedad de estado y el estrés, así como ocasionaba una mejoría en la realización de las habilidades esenciales de enfermería. Sin embargo, esta herramienta posee un inconveniente pues para poder hacer un uso efectivo de ambas terapias es necesario un espacio adecuado donde nos encontremos lo más cómodos posible y donde no haya agentes externos que nos puedan distraer. Es por ello, por lo que esto puede ser llevado a cabo en la vida real siempre y cuando el estudiante disponga de un espacio adecuado para ello. A pesar de que el uso combinado de aromaterapia y musicoterapia supone un beneficio para los estudiantes que sufren de Trastornos de Ansiedad no existe una diferencia relevante sobre el uso de estas intervenciones por separado^{9,11}.

Existe una relación entre el microbiota intestinal y la salud mental donde los moduladores del sistema gastrointestinal como los probióticos pueden ocasionar efectos en el sistema nervioso central. Según un estudio realizado por Tran N. el uso de probióticos mostró una disminución relevante en los síntomas relacionados con la ansiedad de pánico y el afecto emocional. Para lo que se llevó a cabo un experimento dividido en varias circunstancias diferentes, concluyéndose que los niveles altos de UFC (unidades formadoras de colonias) produjeron mejoras bastante notables en comparación a los niveles bajos. Y, al contrario, sucedió con el número de especies, los recuentos bajos de especies presentaron mejores resultados. Por lo que, niveles alto de UFC puede ser el desencadenante en el uso de probióticos para la regulación de la ansiedad. En definitiva, el uso de probióticos puede ser una alternativa para el control de los síntomas de la ansiedad, pero, existe un inconveniente y es que se necesitan más investigaciones sobre dicha eficacia¹².

En relación con el objetivo planteado en este trabajo, se puede recalcar que dos de los autores coinciden en que la meditación favorece a la disminución de los síntomas relacionados con la ansiedad, aunque, uno de ellos considera que los efectos serán mejores si se lleva a cabo la práctica de esta terapia en un amplio periodo de tiempo^{6,17}. Asimismo, a pesar de que otro de los autores confirmara que la acupuntura Heart 7 no suponía ningún beneficio en los universitarios que padecían ansiedad, se demostró, en otra investigación que la estimulación auricular (en zonas de acupuntura de inervación con los nervios craneales y cervicales) suponía no solo la mejora de los síntomas ansioso sino también de la calidad del sueño^{7,15}. Además, tres de los autores afirmaron que tanto la terapia de realidad virtual como la terapia de aceptación y compromiso y la terapia de exposición grupal se tratan de herramientas efectivas para paliar los síntomas relacionados con la ansiedad social, aunque en esta última hubo una exacerbación en el miedo a la evaluación negativa^{9,13,14}.

A pesar de que la UPLGC (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria) posee las herramientas suficientes en su página web para paliar los síntomas de la ansiedad o incluso para prevenirla, es algo de lo que no se informa a los estudiantes universitarios. Por lo que, es de suma importancia por parte del profesorado de la Universidad instruir a los alumnos sobre las herramientas que tienen a su alcance para ello, pues esto, puede ayudar a reducir la prevalencia de universitarios con trastornos de ansiedad. Esto se puede llevar a la práctica en las jornadas de acogida a los estudiantes de nuevo ingreso.

5. CONCLUSIONES

- La ansiedad es un trastorno que afecta a un gran porcentaje de estudiantes universitarios, alterando así su calidad de vida en los diferentes ámbitos.
- Aunque la prevalencia de trastornos mentales cada vez sea más elevada, desde la principal institución como es la Sanidad pública no se le da la importancia con la que debería ser tratada, no dando una asistencia temprana y acceso a recursos como puede ser un psicólogo o un psiquiatra, quedando la gran mayoría de las personas desamparadas o desinformadas sobre las terapias que pueden llevar a cabo sin la ayuda de un profesional sanitario. Por ello, deberían crearse campañas de prevención y abordaje de la ansiedad desde la atención primaria o los centros educativos, pudiendo así eliminarse las barreras que existen con respecto a la salud mental y haciendo entender que esta es igual de importante que la física.
- A pesar de que existen numerosas estrategias para paliar la ansiedad, como la meditación, la musicoterapia, el uso de probióticos, entre otras, la eficacia de estas depende del tipo de persona a tratar, de la adherencia al plan, del tipo de trastorno de ansiedad y su gravedad.
- A pesar de ser un problema de gran magnitud al que se le debería dar más importancia a la prevención, el tratamiento para paliar los síntomas sigue teniendo un mayor peso. Por lo que, se debería investigar más de cara a la prevención en lugar a su tratamiento para así poder obtener un descenso de dicha prevalencia. Es por ello, que se necesitan medidas por parte de las instituciones, en este caso, las educativas, que podrían llevar a cabo campañas de visibilización y concienciación de cara a conocer los síntomas de la ansiedad, para así poder reconocerla y tratarla cuando los síntomas son leves.

REFERENCIAS

- [1] Chacón E, Xatruch D, Fernández M, Murillo R. Generalidades sobre el trastorno de ansiedad”. Rev Cúpula [Internet]. 2021 [citado 13 noviembre 2022];35(1):23-36. Disponible en: <https://cuty.io/fKOYrZCP>
- [2] Pego-Pérez ER, del Río-Nieto MC, Fernández I, Gutiérrez-García E. Prevalencia de sintomatología de ansiedad y depresión en estudiantado universitario del Grado en Enfermería en la Comunidad Autónoma de Galicia. Ene [Internet]. 2018 [citado 13 noviembre 2022];12(2). Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v12n2/1988-348X-ene-12-02-785.pdf>
- [3] Ramón E, Martínez B, Granada JM, Echániz E, Pellicer B, Juárez R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutr Hosp. 2019;36(6):1339-1345. doi:10.20960/nh.02641
- [4] Trunce ST, Villarroel GP, Arntz JA, Muñoz SI, Werner KM. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Inv Ed Med. 2020;9(36):8-16. doi: 10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229
- [5] Davies E, Read J, Shevlin M. The impact of adverse childhood experiences and recent life events on anxiety and quality of life in university students. High Educ (Dordr). 2022;84(1):211-224. doi: 10.1007/s10734-021-00774-9
- [6] Carpena MX, Tavares PS, Menezes CB. The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up. J Affect Disord. 2019 Mar 1;246:401-407. doi: 10.1016/j.jad.2018.12.126
- [7] Fleckenstein J, Krüger P, Ittner KP. Effects of single-point acupuncture (HT7) in the prevention of test anxiety: Results of a RCT. PLoS One. 2018 Aug 30;13(8):e0202659. doi: 10.1371/journal.pone.0202659
- [8] Howell AN, Rheingold AA, Uhde TW, Guille C. Web-based CBT for the prevention of anxiety symptoms among medical and health science graduate students. Cogn Behav Ther. 2019 Sep;48(5):385-405. doi: 10.1080/16506073.2018.1533575
- [9] Zacarin MRJ, Borloti E, Haydu VB. Terapia comportamental y exposición por realidad virtual para la ansiedad de hablar en público. Trends Psychol. 2019;27(2):491-507. doi: 10.9788/TP2019.2-14

- [10] Vorontsova-Wenger O, Ghisletta P, Ababkov V, Bondolfi G, Barisnikov K. Short mindfulness-based intervention for psychological and academic outcomes among university students. *Anxiety Stress Coping*. 2022 Mar;35(2):141-157. doi: 10.1080/10615806.2021.1931143
- [11] Son HK, So WY, Kim M. Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Oct 29;16(21):4185. doi: 10.3390/ijerph16214185
- [12] Tran N, Zhebrak M, Yacoub C, Pelletier J, Hawley D. The gut-brain relationship: Investigating the effect of multispecies probiotics on anxiety in a randomized placebo-controlled trial of healthy young adults. *J Affect Disord*. 2019 Jun 1;252:271-277. doi: 10.1016/j.jad.2019.04.043
- [13] Zaloski BA, Joyce-Beaulieu D, Kranzler JH, McNamara JP, Gayle C, MacInnes J. Group exposure and response prevention for college students with social anxiety: A randomized clinical trial. *J Clin Psychol*. 2019 Sep;75(9):1489-1507. doi: 10.1002/jclp.22792
- [14] Khoramnia S, Bavafa A, Jaberghaderi N, Parvizifard A, Foroughi A, Ahmadi M, Amiri S. The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *Trends Psychiatry Psychother*. 2020 Jan-Mar;42(1):30-38. doi: 10.1590/2237-6089-2019-0003
- [15] Usichenko T, Wenzel A, Klausenitz C, Petersmann A, Hesse T, Neumann N, et al. Auricular stimulation vs. expressive writing for exam anxiety in medical students - A randomized crossover investigation. *PLoS One*. 2020 Aug 27;15(8):e0238307. doi: 10.1371/journal.pone.0238307
- [16] Simon NM, Hofmann SG, Rosenfield D, Hoepfner SS, Hoge EA, Bui E, Khalsa SBS. Efficacy of Yoga vs Cognitive Behavioral Therapy vs Stress Education for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 2021 Jan 1;78(1):13-20. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.2496
- [17] Aksu Ç, Ayar D. The effects of visualization meditation on the depression, anxiety, stress and achievement motivation levels of nursing students. *Nurse Educ Today*. 2023 Jan;120:105618. doi: 10.1016/j.nedt.2022.105618